

И. Н. Малинина
*Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ

Адаптация человека к окружающим условиям обеспечивает его нормальную жизнедеятельность. Феномен адаптации описывается в работах Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Ф. Б. Березина, А. Г. Маклакова и др. [9, 10].

Г. Селье, И. П. Павлов, И. М. Сеченов рассматривают адаптацию в большей степени на физиологическом уровне, то есть как процесс поддержания гомеостаза и приспособление организма к внешним меняющимся условиям.

Ф. Б. Березин рассматривает адаптацию на психологическом и психофизиологическом уровнях. Под адаптацией он понимает процесс не только сохранения физиологического, но психического гомеостаза; оптимальное постоянное взаимодействие человека с окружающей средой и установку наиболее эффективного соответствия между физиологическими и психологическими факторами, в процессе формирования относительно стабильных психофизиологических отношений [1].

А. Г. Маклаков обращает внимание на то, что адаптация – это не только процесс, но и свойство живого организма. Что касается человека – адаптация во многом зависит от его психологических особенностей, например, от уровня самооценки [7].

Таким образом, адаптация – это обширное понятие, которое включает в себя приспособление на всех уровнях организма: физиологическом, психофизиологическом и психологическом, и понимается и как процесс и как свойство личности.

С помощью каких механизмов происходит процесс адаптации? Ответ на этот вопрос включает в себя множество феноменов: стресс, кризис, личностные характеристики человека.

Для того, чтобы понимать, как происходит процесс адаптации, следует подробно рассмотреть данные механизмы.

Что подразумевает за собой понятие стресс? Существует множество подходов к определению стресса. Понятие стресса ввел Уолтер Кенон, а активно начала его использовать в своей концепции общего адаптационного синдрома Ганс Селье. Под стрессом он понимал неспецифическую реакцию организма на требования внешней среды. Процесс адаптации, то есть стрессовая реакция проходит три стадии: тревоги, резистентности и истощения. С помощью стрессовой реакции организм поддерживает относительное постоянство гомеостаза, что является необходимым условием для выживания [9]. Как уже упоминалось выше, Г. Селье рассматривал стресс на физиологическом уровне. Сейчас понятие стресса настолько расширилось, что зачастую не понятно, что подразумевается под этим феноменом. В настоящее время используются такие формулировки как эмоциональный стресс, физиологический стресс, умственный стресс, и т. д. Таким образом, понятие стресс уже невозможно рассматривать только как физиологический феномен.

Р. Лазарус выделяет такие механизмы адаптации как физиологический и психологический стресс [4]. Под физиологическим стрессом понимается приспособительная реакция организма к сильным внешним раздражителям на организменном уровне. У большинства людей эти реакции схожи, например, на холоде появляются мурашки, на жаре человек потеет и т. д. Психологический стресс в большей степени зависит от индивидуальных психологических характеристик, и в меньшей от характеристик внешних раздражителей. Под психологическим стрессом понимается такое состояние психики человека, которое характеризуется неспецифическими системными изменениями активности психики, которые выражают ее организацию и мобилизацию в связи с возникновением более высоких требований новой ситуации.

Таким образом, стресс во всем своем разнообразии обеспечивает адаптацию человека к окружающей среде.

Если стресс продолжается долгое время и у человека не получается справиться с ним, то может возникнуть кризисное состояние. Кризисное состояние описано в работах Ф. Е. Ва-

силука, М. А. Гулиной, А. Г. Амбрумовой, Л. А. Пергаменщика и др. [2, 6]. Л. А. Пергаменщик понимает ситуацию психологического кризиса как эмоциональный и умственный стресс, который требует от человека больших изменений представлений о мире, о себе, за короткий промежуток времени. Данное понимание наиболее полно соотносится со стрессовым состоянием. Включение в определение таких стрессов как эмоциональный и умственный подчеркивает первостепенность изменений на психологическом и психофизиологическом уровне, и затем на физиологическом. Эмоциональный стресс понимается как обширный круг изменений психических проявлений, которые сопровождаются выраженными неспецифическими изменениями электрофизиологических, биохимических и других коррелятов стресса. Умственный стресс изменение или нарушение умственной деятельности, включающее мотивационные, познавательные, волевые, психомоторные и др. функции. Таким образом, если стрессовая ситуация не может быть разрешена, она может перерасти в кризисное состояние. Л. А. Пергаменщик понимает кризис как механизм трансформации личности. Трансформация может носить положительный, так и отрицательный характер. В первом случае, приобретаются новые качества личности или видоизменяются старые таким образом, что личность справляется с кризисной ситуацией, становится более адаптивной, приобретает новые способы поведения, решения проблем. Во втором случае, личность не может справиться с кризисом, она не готова меняться, а старые способы поведения не являются эффективными. Нарушается процесс адаптации, что может привести к различным патологическим изменениям личности, психики. К таким негативным изменениям относятся приобретение таких личностных характеристик, как жестокость, цинизм, пессимизм; синдром эмоционального выгорания и др. Также могут быть более серьезные проблемы – ПТСР, депрессии и другие психические нарушения, суицидальные попытки и суициды, различные психосоматические расстройства. Таким образом, как стресс, так и психологический кризис – это мощные адаптационные механизмы личности, но не способность справиться с этими ситуациями также может приводить к дезадаптации и дезорганизации личности.

Какие психологические характеристики личности способствуют процессу адаптации? Чтобы ответить на данный вопрос необходимо рассмотреть такое понятие как адаптационный потенциал личности, который описан в работах И. Б. Ушакова, Д. А. Леонтьева, А. Г. Маклакова.

И. Б. Ушаков в медико-биологической концепции рассматривает адаптационный потенциал как количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, которое характеризует его способность надежно и адекватно реагировать на различные неблагоприятные факторы при экономном расходовании функциональных ресурсов, которое позволяет предотвратить формирование преморбидного состояния [12]. Здоровье, состояние физиологического стресса человека можно отнести к данному адаптационному потенциалу.

Д. А. Леонтьев понимает адаптационный личностный потенциал как базовую индивидуальную характеристику человека, которая качественно характеризует уровень личностной зрелости [5]. Другими словами, адаптационный потенциал отражает преодоление человеком трудных жизненных обстоятельств, преодоление самого себя. Таким образом, психологический кризис, понимающийся как трансформация личности в положительном ключе – то есть преодоление самого себя, работа над собой, может быть отнесен к адаптационному личностному потенциалу.

А. Г. Маклаков выделяет ряд характеристик, которые характеризуют адаптационный личностный потенциал: нервно-психическая устойчивость, самооценка личности, ощущение социальной поддержки, особенности построения контакта с окружающими, опыт социального общения, моральная нормативность личности, ориентация на соблюдение требований коллектива [7]. Если уровень нервно-психического напряжения высокий, но человек не ощущает социальной поддержки, то уровень адаптационного потенциала личности не будет высоким. Другими словами, необходимо системное рассмотрение данных характеристик, для того чтобы понимать общий уровень адаптационного личностного потенциала. Построение сбалансированной самооценки, приобретение опыта общения с людьми сопро-

вождаются психологическим стрессом, также могут сопровождаться психологическим кризисом.

Таким образом, Д. А. Леонтьев и А. Г. Маклаков определяют адаптационный потенциал с точки зрения психологической концепции, которая отвечает на вопрос: какими индивидуальными характеристиками должен обладать человек, чтобы иметь высокий адаптационный потенциал.

Стресс и психологический кризис являются механизмами, с помощью которых происходит адаптация, но в зависимости от индивидуально-личностных особенностей человека, то есть адаптационного личностного потенциала, преодоление этих состояний будет идти с разной степенью успешности.

Таким образом, адаптационный личностный потенциал – это широкий феномен, который включает в себя физиологические и психологические характеристики человека, обеспечивающие успешность адаптации. Такие механизмы адаптации как стресс и психологический кризис также обеспечивают адаптивность человека. Понимание вышеперечисленных феноменов помогает понять психологу на какие ресурсы личности можно опираться при повышении адаптационных возможностей человека, какие личностные характеристики нуждаются в тренировке, каким личностям в первую очередь нужна помощь в стрессовой, психотравмирующей – выделить группа риска.

Список литературы

1. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 260 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма. М.: Наука, 1978. 224 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
5. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа // Ученые записки кафедры общей психо-

логии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.

6. Любякин А. А. Некоторые аспекты изучения понятия «кризис» в психологии // Психологический вестник Уральского государственного университета. 2010. Вып. 9. С. 151–157.

7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.

8. Николаев Е. Л., Лазарева Е. Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2013. № 9. С. 018–032.

9. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ.; общ. ред. Е. М. Крепса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.

10. Сороко С. И. Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях // Физиология человека. 2012. Т. 38, № 6. С. 78–86.

11. Толстых Ю. И. Современные подходы к категории «Адаптационный потенциал» // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. № 1. С. 493–496.

12. Ушаков И. Б. Адаптационный потенциал человека // Вестник Российской академии медицинских наук. 2004. № 3. С. 8–13.

13. Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Ученые записки Казанского университета. Сер. Гуманитарные науки. 2008. № 3. С. 139–150.